

چطور در فصل گرما پوستی شاداب داشته باشیم؟

مراقبت از پوست در تابستان به دلیل قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید، درجه حرارت بالاتر و احتمال آفتاب سوختگی بسیار مهم است. در طول فصل تابستان، حفظ یک روتین مراقبت از پوست در گرما برای محافظت از پوست در برابر آسیب و حفظ سلامت آن بسیار مهم است.

به گزارش سایت خبری پُرسون، با فرا رسیدن فصل گرما، محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید و آسیب‌های ناشی از افزایش دما، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. تابش شدید آفتاب، تعریق زیاد و آلودگی هوا، همگی می‌توانند به سلامت و زیبایی پوست ما آسیب برسانند. اما نگران نباشید! با داشتن یک برنامه مراقبتی مناسب و استفاده از سلاح‌های قدرتمند محافظت از پوست، می‌توانید در برابر این عوامل مخرب ایستادگی کرده و پوستی سالم، شاداب و درخشان داشته باشید.

اشعه ماوراء بنفش می‌تواند آسیب شدیدی به پوست وارد کند و منجر به آفتاب سوختگی، پیری زودرس و افزایش خطر سرطان پوست شود. خوشبختانه نکات زیادی برای مراقبت از پوست در تابستان وجود دارد. با رعایت این نکات می‌توانید از پوست خود در برابر اثرات شدید گرمای تابستان محافظت کنید و پوستی سالم و باطراوت داشته باشید.

در این مقاله، ۵ سلاح اصلی مراقبتی از پوست در فصل گرما را به شما معرفی می‌کنیم که با استفاده از آن‌ها می‌توانید پوست خود را در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت کرده و از زیبایی و سلامت آن لذت ببرید. بدون شک، مهم‌ترین سلاح در برابر آسیب‌های ناشی از گرما و نور خورشید، استفاده از ضد آفتاب است.

ضدآفتاب: خط مقدم دفاعی

ضد آفتاب با ایجاد یک لایه محافظتی روی پوست، از نفوذ اشعه‌های مضر UV جلوگیری می‌کند. انتخاب یک ضد آفتاب با SPF مناسب (حداقل ۳۰) و استفاده مرتب و صحیح از آن (حداقل هر دو ساعت یک‌بار)، به ویژه در ساعات اوج تابش خورشید، ضروری است. فراموش نکنید که حتی در روزهای ابری نیز اشعه‌های مضر خورشید به پوست شما می‌رسند، پس استفاده از ضد آفتاب را به هیچ عنوان فراموش نکنید.

• استفاده از ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ و مقاوم در برابر آب توصیه می‌شود.

• ضدآفتاب‌های معدنی حاوی زینک اکساید یا تیتانیوم دی‌اکساید برای پوست‌های حساس مناسب‌ترند.

• ضدآفتاب باید هر دو ساعت یک‌بار و پس از تعریق تجدید شود.

مرطوب‌کننده: آبرسانی بدون چربی

گرمای هوا و تعریق زیاد در فصل تابستان، می‌تواند باعث از دست رفتن رطوبت پوست شود. این کمبود رطوبت، پوست را خشک، کدر و آسیب‌پذیر می‌کند. استفاده از یک مرطوب‌کننده مناسب با نوع پوست‌تان، می‌تواند رطوبت مورد نیاز پوست را تامین کرده و از خشکی و آسیب‌های ناشی از آن جلوگیری کند. مرطوب‌کننده‌های سبک و فاقد چربی، گزینه‌های مناسبی برای فصل تابستان هستند.

• هیالورونیک اسید یک آبرسان قوی است که رطوبت را در پوست نگه می‌دارد.

• مرطوب‌کننده‌های حاوی آلوئه‌ورا نیز به تسکین و آبرسانی پوست کمک می‌کنند.

• محصولات با بافت ژل یا سرم برای فصل گرما ایده‌آل هستند.

آرایش سبک و مقاوم

• استفاده از کرم‌پودرهای غیرکومدوژنیک و مات‌کننده برای جلوگیری از انسداد منافذ پوست توصیه می‌شود.

• ریمل‌های ضدآب از پخش شدن آرایش در اثر تعریق جلوگیری می‌کنند.

• اسپری‌های تثبیت‌کننده حاوی گلیسرین یا آلوئه‌ورا به ماندگاری آرایش کمک می‌کنند.

پاکسازی عمیق و ملایم

• پاک‌کننده‌های فوم یا ژل با pH متعادل برای تمیز کردن پوست بدون ایجاد خشکی مناسب‌اند.

• ماسک‌های حاوی ذغال فعال یا خاک رس به جذب آلودگی‌ها و چربی اضافی کمک می‌کنند.

آب، اکسیر حیات برای پوست

مصرف کافی آب، نه تنها برای سلامتی عمومی بدن ضروری است، بلکه نقش مهمی در حفظ سلامت و شادابی پوست نیز دارد. آب، به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند، سموم را از بدن دفع می‌کند و باعث بهبود گردش خون در پوست می‌شود. همواره یک بطری آب به همراه داشته باشید و سعی کنید در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید زیرا مرطوب نگه داشتن پوست باعث احساس طراوت و شادابی پوست می‌شود.

مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی

برای حفظ درخشندگی و یکدست بودن پوست خود باید از میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده کنید. این مواد غذایی ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی مورد نیاز پوست جهت زیبا شدن را تامین می‌کنند. علاوه بر آن، میوه و سبزیجات موجب تقویت کلاژن سازی پوست شده و التهابات را از بین می‌برد. این مواد اثرات مضر نور خورشید روی پوست را خنثی می‌کنند.

ورزش به اندازه کافی

فعالیت بدنی و ورزش موجب بهبود جریان خون در بدن شده و در احیای پوست آسیب دیده نقش موثری دارد. بهتر است در روزهای تابستان پس از استفاده از کرم‌های ضد آفتاب مرغوب به استقبال ورزش بروید تا از هر گونه آسیب بافتی پوست در امان باشید.

استفاده از ماسک‌های آبرسان

برای روتین پوست در تابستان مصرف ماسک‌های آبرسان توصیه می‌شود. این محصولات حاوی عناصر اسید هیالورونیک هستند و تاثیر زیادی در شادابی و لطافت پوست شما دارند. در هفته یک بار از ماسک استفاده کنید.

استراحت به اندازه کافی

در کنار فعالیت جسمانی باید استراحت کافی نیز داشته باشید؛ زیرا استراحت پوست موجب ترمیم و حفظ سلامت پوست می‌شود و از چین و چروک و لک شدن پوست جلوگیری می‌کند. در ضمن، استراحت کافی موجب بهبود عملکرد پوست شما خواهد شد.

عدم شستشوی پوست صورت با آب داغ

آب داغ مهم‌ترین عامل خشکی پوست و تحلیل چربی لایه‌های مختلف پوست است. یکی از راه‌های درمان خشکی و دهیدراته بودن چهره شما در تابستان عدم شستشوی پوست با آب داغ است. بهتر است آب ولرم و سرد را جایگزین آب داغ کنید و از حمام کردن با آب داغ پرهیزید. با توجه به این نکات نه تنها پوستی جوان و شاداب را برای خود به ارمغان خواهید آورد؛ بلکه از بروز بسیاری از مشکلات پوستی جلوگیری خواهید کرد.